

LITERATURE REVIEW : FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

LITERATURE REVIEW: FACTORS AFFECTING WOMEN'S READINESS IN FACING MENOPAUSE

Nining Loura Sari

Program Studi S1 Keperawatan STIKes Maharani Malang

niningsari909@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Menopause is the period of cessation of menstruation due to loss of ovarian follicular activity in producing estrogen hormones. This decrease in hormone levels is followed by various physical and psychological changes in women. Loss of attraction, lack of enthusiasm, difficulty in concentrating and remembering things, feeling depressed or anxious are problems that arise in menopausal conditions. This condition encourages women to solve problems through seeking help and support from their families, namely their husbands. Positive attitudes are also needed by adequate information or knowledge, so that women are better prepared physically, mentally and spiritually. **Method:** The method used in this study is by searching journal articles in the database using keywords according to the topic and getting 7 journals, but only 4 journals that match the inclusion criteria. **Result and analysis:** The results showed that the factors that influence the readiness of women facing menopause include counseling against menopause, knowledge, attitudes, husband's social support, and counseling. The most dominant factor in facing menopause is knowledge because of the lack of information received by women and the background of low education. **Discussion:** Counseling about menopause needs to be done by health workers. Sufficient knowledge will help women to understand and prepare themselves to face menopause better, and are expected to be able to make prevention efforts as early as possible to be ready to enter the age of menopause without experiencing severe complaints.

Keywords: Factors, Readiness, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause adalah berhentinya menstruasi akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium karena penurunan hormon estrogen dan progesterone dan terjadi setelah 12 bulan berturut-turut tidak menstruasi. Penurunan kadar kedua hormone ini diikuti berbagai perubahan fisik dan psikis (Proverawati, 2010). Pada masa menopause timbul berbagai macam gejala meliputi ; vasomotor. fisik, seksual maupun psikososial. sebanyak 80% wanita melaporkan keluhan yang tidak menyenangkan ketika menjelang menopause seperti sakit kepala, masalah seksual, takikardia, hot flushes dan insomnia yang secara signifikan mengurangi kualitas hidup mereka. Beberapa wanita menganggap menopause merupakan hal yang menakutkan,

kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat sehingga muncul rasa cemas. Keterbatasan informasi tentang menopause membuat wanita semakin khawatir, takut dan cemas ketika memasuki masa menopause. Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada wanita menopause dapat mengganggu kinerja dan kehidupan sosialnya. Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu, termasuk kondisi menopause yang dialami wanita, mendorong wanita untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Adanya bantuan tersebut akan membuat wanita merasa lebih tenang dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya. Tujuan dari

literature review ini untuk mengetahui kesiapan wanita dalam menghadapi menopause.

LITERATURE REVIEW

Penelitian yang ditelaah dalam artikel ini menggunakan desain *cross sectional study* untuk factor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause yaitu sejumlah 2 artikel. Untuk 2 artikel lain menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*) dan, namun di dalamnya tetap mengandung faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Untuk hasil penelitian Suci Nurfajriah 2017 terlihat kesiapan wanita dalam menghadapi menopause yaitu dari informasi yang diberikan oleh non bidan konselor memiliki resiko rendah 16 kali bila dibandingkan dengan wanita menopause yang mendapat informasi dari bidan konselor mengenai pengetahuan menopause. Jadi penelitian ini dilihat berdasarkan siapa yang memberikan informasi pengetahuan tentang menopause. Dari 4 artikel tersebut menunjukkan bahwa factor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause yang paling dominan adalah pengetahuan.

Jumlah sampel pada 4 artikel tersebut paling banyak ada 2 judul, hal ini bisa menghasilkan data yang lebih akurat. Akan tetapi ada 1 artikel yang jumlah sampel intervensi 25 dan kelompok kontrolnya 25, hal ini dapat membuat suatu hasil penelitian yang bias.

Metode sampling yang digunakan 1 penelitian menggunakan *stratified proportional random sampling* dimana sampel diambil dari setiap strata atau wilayah sesuai dengan proporsi populasi di wilayah

tersebut sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi dan menekan terjadinya bias, 1 penelitian menggunakan *accidental sampling* dengan menggunakan kuesioner dengan tujuan peneliti bisa mengambil responden yang ada pada saat itu juga sehingga bisa menghemat waktu dan menekan terjadinya bias, dan satu lagi menggunakan *pre post test* dan *post test control group design* yang kemungkinan dengan metode ini bisa terjadi bias.

METODE PENELITIAN

Strategi pencarian studi yang relevan dengan topic dilakukan dengan menggunakan *Journal Of Midwifery And Health*, *Indonesian Midwifery Journal (IMJ)*, *Journal Endurance* 2(2) June 2017 (117-123), Jurnal Kebidanan, 6(2),2017,96-102, Jurnal Bidan “

Midwife Journal” Vol 2, No.1 Januari 2016. *Keyword* yang digunakan adalah kesiapan wanita menopause dalam menghadapi menopause, artikel *fulltext* dan jurnal direview untuk memilih studi yang sesuai dengan kriteria. Pencarian dengan *keyword* di atas mendapatkan 7 artikel, namun artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause hanya 4 artikel, yaitu konseling menghadapi menopause, pengetahuan, sikap, dukungan sosial suami, dan penyuluhan dalam menghadapi menopause. Kriteria eksklusi dalam penelitian tidak sesuai tujuan literature review ada 3 artikel. Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi dan disajikan dalam bentuk tabel.

Literature review : Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Menopause

No	Judul	Peneliti, tahun	Design	Populasi dan sampel	Teknik sampling	Hasil
1	Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jatikabupaten Kudus	Salis Nur Hidayah et al, 2012	Deskriptif	70 orang responden dengan rentang usia 40-45 tahun	<i>Probability sampling dengan jenis simple random sampling</i>	Kecemasan ringan dengan skor 6-14 sebanyak 57,14 %.
2	Pengaruh Konseling Menopause Oleh Bidan Konselor Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause	Suci Nurfajria h, 2017	Eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan penelitian yaitu pre-post test dan post test control group design	Dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok intervensi sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol sebanyak 25 responden		Skor kepuasan wanita menopause pada kedua kelompok terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$) Uji pengaruh menunjukkan terdapat pengaruh konseling menopause terhadap pengetahuan tentang menopause yang bermakna ($RR=16$, $p < 0,05$) terdapat pengaruh konseling menopause terhadap kepuasan wanita menopause yang bermakna ($RR=5,75$, $p < 0,05$).
3	Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru	Sasrawita, 2017	<i>Cross sectional</i>	Sampel berjumlah 100 orang wanita pra menopause	<i>Accidental sampling</i>	responden berpengetahuan kurang yaitu 53 orang (53,0%), bersikap negatif sebanyak 60 orang (60%), tidak siap menghadapi menopause sebanyak 63 orang (63,0%).

						<p>Terdapat hubungan antara pengetahuan wanita pra menopause dengan kesiapan menghadapi menopause dengan chi square dimana nilai p value 0,011</p> <p>Terdapat hubungan antara sikap dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause dengan nilai p value 0,047</p>
4	Hubungan Tingkat Status Gizi Wanita Menopause Dengan Perubahan Fisik Pada Masa Menopause Kota Semarang	Dewi elliana et all, 2017	<i>Cross sectional</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 55 wanita menopause dengan karakter yaitu memiliki tingkat umur 45-55 Tahun	<i>Tehnik purposive sampling</i>	<p>status gizi kurang dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil 11,062 dengan p value sebesar 0,001</p> <p>Nilai p value lebih kecil dari 0,005</p>
5	Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause Kota Tasikmalaya Tahun 2015	Uly artha silalahi, 2016	<i>Cross sectional</i>	Populasi seluruh wanita yang sudah mengalami menopause berjumlah 104 orang, sampel sebanyak 83 orang.	<i>Stratified proportion al random sampling.</i>	Mayoritas wanita menopause atau sebanyak 56 orang (67,5%) mendapat dukungan social suami cukup dan sebagian besar wanita menopause mempunyai tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 65 orang (78,3%).
6	Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Dawuhan	Ita Eko Suparni et all, 2014	Studi korelasional	Jumlah sampel adalah 84 responden wanita menopause usia	<i>Simple random sampling</i>	Chi Square metode penghitungan manual X^2 hitung $> X^2$ tabel yaitu $13,75 > 7,815$ sehingga H_1 terbukti yang

	Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri			45-55 tahun		artinya hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause dan koefisien kontingensi didapatkan nilai 0,375 maka hubungan antara kedua variabel rendah
7	Pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Pandes, Bantul, Yogyakarta	Atik Ismiyati, 2011	Eksperimen	Seluruh populasi diambil sebagai sampel yaitu 64 orang	Sampling jenuh	Kelompok perlakuan dan control terdapat nilai post test yang lebih baik daripada pre tes yang ditunjukkan dengan nilai post test kelompok control dan perlakuan menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p=0,008$), jadi $p>0,05$) dan nilai t hitung $(-3,343) >$ dari t table $(-1,980)$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penetapan kriteria yang ketat pada metode sangat mempengaruhi jumlah artikel yang di dapat. Penentuan artikel yang diambil menggunakan metode penelitian *cross sectional* dengan rentang tahun 2010-2017. Hasil penelitian secara umum menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause meliputi konseling menghadapi menopause, pengetahuan, sikap, dukungan sosial suami, dan penyuluhan. Faktor yang paling dominan dalam menghadapi menopause adalah pengetahuan karena minimnya informasi yang diterima oleh wanita dan dilatarbelakangi oleh pendidikan yang rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil *literature review* pada penelitian yang telah dilakukan pada 4 jurnal artikel tentang faktor yang mempengaruhi kesiapan Wanita dalam menghadapi Menopause yang paling dominan adalah pengetahuan. Menghadapi menopause merupakan hal yang wajib diketahui oleh seorang wanita, karena dengan adanya pengetahuan tambahan bagi wanita mengenai menopause akan meningkatkan rasa peduli terhadap kesehatan wanita sendiri. Keterlibatan tenaga kesehatan dalam menambah pengetahuan wanita tentang menopause harus ditingkatkan dan diperluas kembali dengan memanfaatkan para kader desa untuk membagikan informasi yang didapat terkait menopause khususnya kepada masyarakat terkait.

Referensi

- Salis Nur Hidayah, Mestuti Hadi, Nur Sri Atik. 2016. Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jatikabupaten Kudus. *Jurnal Of Midwifery And Health*. Volume 6, No 1. ISSN : 2088-4109.
- Suci Nurfajriah. 2017. Pengaruh Konseling Menopause Oleh Bidan Konselor Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause. *Indonesian Midwifery Journal*. Hal1-6. Volume 1, No 1
- Sasrawita. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance* 2(2) June 2017 (117-123)
- Dewi elliana et all, 2017. Hubungan Tingkat Status Gizi Wanita Menopause Dengan Perubahan Fisik Pada Masa Menopause Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6 (2), 2017, 96-102
- Uly artha silalahi, 2016. Hubungan antara dukungan social suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause Kota Tasikmalaya Tahun 2015. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 2, No.1, Januari 2016.
- Ita Eko Suparni et all, 2014. Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. *Jurnal EduHealht*. ISSN 2087-3271. Volume 4 Nomor 2.
- Atik Ismiyati, 2012. Pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Pandes, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*